



ZERTIFIKAT

IHK BILDUNGSZENTRUM FRANKFURT AM MAIN

Frau Barbara Ilsanker

geboren am 26.02.1964 in Krefeld

hat den vom IHK Bildungszentrum Frankfurt am Main in der Zeit vom
24.02.2023 bis 29.06.2023 durchgeführten IHK-Zertifikatslehrgang

Gesundheitsberater/in (IHK)

besucht und mit gutem Erfolg am lehrgangsinternen Test teilgenommen.
In dem 150 Unterrichtseinheiten umfassenden IHK-Zertifikatslehrgang
sind Kenntnisse zu folgenden Themen vermittelt worden:

- **Ganzheitliche Gesundheit, Lebensstil und Präventionskonzept**
- **Gesunde, typgerechte Ernährung für verschiedene Altersgruppen**
- **Naturheilverfahren, Heilpflanzenkunde, Naturarzneimittel**
- **Maßnahmen zur Prophylaxe von Diabetes, Krebs, Fettstoffwechselstörungen, Osteoporose, Übergewicht, Nahrungsunverträglichkeiten**
- **Säure-Basen-Gleichgewicht, Kuren und Fastenformen, Diäten**
- **Gesundheitlicher Nutzen von Bewegung und Entspannung, Sinnesschulung**
- **Beratungsmethodik & Gesprächsführung**

Frankfurt am Main, 29.06.2023

Industrie- und Handelskammer
Frankfurt am Main
Aus- und Weiterbildung

i. A.



Timo Gasparini
Leiter IHK Bildungszentrum

Zertifikat

Barbara Ilsanker

hat an der Ausbildung

GewichtsCoach

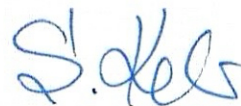
teilgenommen und die Prüfung erfolgreich bestanden.

Die Ausbildung beinhaltet die Qualifikation
Kursleiter/in Gewichtsreduktion

Oberursel, den 28.03.2024



Ulrich Jentzen
Geschäftsführer Stiftung
Reformhaus-Fachakademie



Stefanie Kehr
Ernährungs- und Diätberaterin
Kneipp-Mentorin



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Zertifikat

Barbara Ilsanker

hat an der Ausbildung

Mental-Trainer/in

teilgenommen und die Prüfung erfolgreich bestanden.

Oberursel, den 02.02.2025



Tanja Freise
Geschäftsführerin
Stiftung Reformhaus-Fachakademie



Andrea Freund
Seminarleiterin
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

AKADEMIE
GESUNDES
LEBEN

Mentaltrainerin

– Lerninhalte –

Einführung

- Konzept und Zielsetzung der Ausbildung
- Definitionen / Grundlagen
- Bedeutung des Mentaltrainings
- Geschichtlicher Hintergrund
- Einführung in die wissenschaftlichen
- Theorien von Hypnose und Mentaltraining

Mentale Techniken in Theorie und Praxis

- Entspannungs- & Aktivierungsübungen
- Visualisierung
- Raum der mentalen Stärke
- Arbeit mit Archetypen
- Arbeit mit Metaphern
- Zauberwelt
- Meditation
- Achtsamkeitsschulung
- Kristallkugeltechnik
- Arbeit mit dem Selbstwert
- Baum der Wahrheit
- Das Haus des Wissens
- Reise in die Veränderung
- „Ich schaff das“ mit Kindern & Jugendlichen
- Ego-States: Inneres Team, innerer Kritiker
- Das Zukunfts-Ich

Zielmanagement

- Gestaltung von Zielen
- Kleine Zielkunde
- Zielgerichtetes Handeln

Trance

- Carpenter Effekt
- Rossi-Methode
- Ideomotorik
- Tranceinduktion
- Grundregeln der Trancesprache

Gehirn

- Medizinische & Psychologische Aspekte
- Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse

Kommunikationsmodelle

- Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse
- Kommunikationstheorien
- Drama Dreieck
- VAKOG-Konzept

Stress

- Stress-Definition
- Stress-Physiologie
- Stress-Bewältigung

Anwendungsfelder

- Gewichtsmanagement
- Raucherentwöhnung
- Gesunde Lebensführung
- Schlafförderung
- Schmerzen
- Leistungssteigerung im Sport
- Berufliche und private Neuorientierung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Spitzenleistung in Beruf, Schule
- Prüfungsängste

Beratung / Coaching

- Erfolgsstrategien
- Strukturierter Aufbau von Gesprächen
- Mini-Max-Interventionen
- Nonverbale Körpersprache
- Körpersprache

Gruppen führen

- Anleiten von Gruppentrancen
- Gruppendynamik
- Arbeit mit Widerständen